

№3(14) 2021

**НУГА БЕСТ**

ПЕРИОДИЧЕСКОЕ ИЗДАНИЕ  
ГАЗЕТА ФЕДЕРАЛЬНОЙ  
СЕТИ «НУГА БЕСТ»

nugabest.ru  
8-800-500-83-57  
(звонок бесплатный)

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ВЫПУСК  
Примерная тематика и (или) специализация Здоровье, медицина, красота, реклама  
в соответствии с законодательством Российской Федерации о рекламе

12+

8

# СОВЕТОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

ПОЛК  
МИЛОСЕРДИЯ  
2021

»2

РОЗЫГРЫШ  
(ПОДАРКИ  
БЛИЗКИМ)

»2

СОЛНЦЕ КРУГЛЫЙ  
ГОД У ВАС ДОМА!

»3

МАССАЖНОЕ  
ОБОРУДОВАНИЕ –  
ПОЛЕЗНОЕ  
ПРИОБРЕТЕНИЕ  
ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ?

»4

МАССАЖНАЯ  
КРОВАТЬ  
ИЛИ ПОХОД  
К МАССАЖИСТУ?

»5

КАК НЕ ПРОСТО  
СПАТЬ,  
А ВЫСПАТЬСЯ?

»6

ЗДОРОВ  
КРУГЛЫЙ ГОД!

»6

ПУТЕШЕСТВИЕ –  
МАЛЕНЬКАЯ  
ЖИЗНЬ.  
КУДА СХОДИТЬ В  
ЮЖНОЙ КОРЕЕ?

»7

ИТОГИ КОНКУРСА  
ДЛЯ ДЕТЕЙ:  
ИЩЕМ САМОГО  
СООБРАЗИТЕЛЬНОГО

»7



## ПОЧЕМУ ОСЕНЬЮ БОЛЯТ СУСТАВЫ И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ?

Ещё недавно ставили рекорды на дачных участках, а с наступлением первых холодов артрит, артроз и остеохондроз мешают заниматься привычными домашними делами? Почему осенью начинаются обострения заболеваний суставов и позвоночника, рассказала врач-ревматолог ЦК МСЧ Ирина Дубягина.

(Продолжение на стр. 3)

стр. 2

BRAND OF THE YEAR 2021\*

**НУГА БЕСТ**

ЗАСЛУЖЕННЫЙ ОБЛАДАТЕЛЬ НАГРАДЫ «БРЕНД ГОДА» 2021



WINNER



## КОМПАНИЯ НУГА МЕДИКАЛ ПЯТЫЙ ГОД ПОДРЯД ПОЛУЧАЕТ ТИТУЛ «БРЕНД ГОДА» 2021

в категории «Медицинское оборудование»  
в Южной Корее и Китае по результатам голосования потребителей



Значительное и масштабное мероприятие в Южной Корее. Премия учреждена в 2003 году. В этом году вручение премий проходит уже в 19 раз! На церемонии награждаются инновационные бренды, диктующие тенденции в важнейших отраслях и пользующиеся большим спросом у населения. Победители определяются методом голосования самих потребителей.

\*BRAND OF THE YEAR 2021 — Премия «Бренд года 2021»

올해의 브랜드 대상 — лауреат премии «Бренд года»

\*\*Winner — Победитель

# ПРИХОДИТЕ В ЗАЛ НУГА БЕСТ

## ПОПРОБУЙТЕ **БЕСПЛАТНО** СОВРЕМЕННОЕ МАССАЖНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Информацию  
о ближайшем  
демонстрационном  
зале вы можете найти  
на нашем сайте  
[nugabest.ru](http://nugabest.ru)



— ПРЕДЬЯВИ КУПОН И ПОЛУЧИ ПОДАРОК —

## КОМПАНИЯ "НУГА МЕДИКАЛ" ПЯТЫЙ ГОД ПОДРЯД ПОЛУЧАЕТ ТИТУЛ "БРЕНД ГОДА"

Нашу продукцию вновь признали лучшей в категории "Медицинское оборудование" в двух странах: в Южной Корее и Китае.



Напомним, премия "Бренд года" — это ежегодное и крупное мероприятие в Южной Кореи. Титулом награждаются инновационные бренды, диктующие тенденции в важнейших отраслях и пользующиеся большим спросом у населения. Что особенно важно, победителей определяют сами потребители путем голосования.

В этот раз на премии "Бренд года 2021" свои голоса отдали 610000 (шестьсот десять тысяч) человек в Южной Кореи и 1530000 (один миллион пятьсот тридцать тысяч) человек в Китае.

Для нас это одновременно большая честь и ответственность быть удостоенными столь высокой награды неизменно пять лет подряд. Нам важно, чтобы медицинское оборудование "Нуга Медикал" приносило пользу и улучшало качество жизни как можно большего числа семей. Ведь это один из способов продления активного долголетия.

Если вы ещё не знаете о медицинских изделиях для домашнего применения марки "Нуга Бест", приглашаем всех желающих на **БЕСПЛАТНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ МАССАЖНОГО ОБОРУДОВАНИЯ** Выберите ближайший зал "Нуга Бест" в вашем городе через сайт [nugabest.ru](http://nugabest.ru) или по тел.: 8-800-500-83-57

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

## МАССАЖЕРЫ ДЛЯ СТОП Е5 ОТ «НУГА БЕСТ» ПОЯВИЛИСЬ В ДВУХ СТОЛИЧНЫХ БОЛЬНИЦАХ

Как уже знают наши читатели, в прошлом году в разгар пандемии мы запустили всероссийскую акцию «ПОЛК МИЛОСЕРДИЯ». Цель акции — предоставить работникам больниц в безвозмездное пользование Массажное оборудование нашей фирмы, чтобы специалисты смогли быстрее восстанавливаться после тяжелых смен.

В этот раз в рамках акции «ПОЛК МИЛОСЕРДИЯ» оборудование получили «Детская городская клиническая больница имени З.А. Башляевой Департамента здравоохранения города Москвы» и «Инфекционная клиническая больница №2 Департамента здравоохранения города Москвы».

Сотрудники «Нуга Бест» рассказали, как пользоваться оборудованием и пожелали медицинским работникам сил и терпения в этот непростой для всей страны период.

Победим пандемию вместе!  
Будьте здоровы и берегите себя!



## ПОЧЕМУ ОСЕНЬЮ БОЛЯТ СУСТАВЫ И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ?



(Начало на стр. 1)

Обострения суставной патологии в межсезонье происходит чаще, чем в теплое время года. Это касается и ревматоидного артрита, и остеоартрита, и реактивных артритов. Осень и весна — это, пожалуй, наиболее проблемные периоды, — рассказывает Ирина Семеновна Дубягина. Связано это, по словам доктора, с несколькими причинами.

### Ослабление иммунной защиты

В межсезонье ослабевает иммунная защита, что создает условия для развития воспаления, в том числе и в суставах. И если спросить страдающих артритом людей, при каких обстоятельствах они впервые столкнулись с недугом, многие скажут: «Промерз, заболел ОРВИ, после этого и началось...». А некоторые не болели — хватило одного переохлаждения.

### Нарушение обменных процессов в суставном хряще

Холод вызывает рефлекторный спазм мышц, окружающих сустав. Из-за этого уменьшается приток к нему крови, хрящ не получает питания, необходимого для построения новых клеток, и разрушение ускоряется.

### Дачная болезнь

Специалисты отмечают: у многих людей обострение артроза коленного сустава происходит в начале осени. Такое явление специалисты в шутку называют «дачной болезнью», ведь проблемы с суставами возникают из-за того, что летом люди не берегут себя, неумеренно работают или слишком активно отдыхают.

! На состояние суставов негативно влияют как длительный покой, так и перегрузки, при которых нарушается питание хряща (в хряще нет сосудов, поэтому питается за счет перепада давления, которое как раз и происходит во время движения), — поясняет Ирина Дубягина. — Но при перегрузках хрящ истончается, трескается, перестает справляться с ролью амортизатора. Нагрузка на кость усиливается, что ведет к образованию краевых костных разрастаний.

### ЧТО ДЕЛАТЬ?



### Больше находиться на свежем воздухе

Как советует Ирина Дубягина, нужно больше гулять на свежем воздухе и ловить каждый лучик солнца.



### Двигаться обязательно, но отказаться от изнурительных нагрузок

Двигательная активность — это главный враг болезней суставов. Врач советует обязательно совершать пешие прогулки, даже если человеку становится тяжело ходить. Потому что сегодня трудно, а завтра будет легче.

Но в то же время не стоит изнурять организм тяжелыми нагрузками. Дайте себе возможность отдохнуть себе после дачи.



### Употребляйте пищу, богатую витаминами и минералами

В первую очередь речь идет о молочных продуктах, где содержится большое число кальция. Ну и конечно, нужны овощи и фрукты. При необходимости можно принимать препараты, повышающие содержание кальция в организме, посоветовавшись со специалистом. Такие комплексы доступны по цене и позволяют людям, страдающим артрозами и артритами, лучше перенести холода.

### Соблюдайте эти простые рекомендации, и пусть осеннее обострение болезней суставов обходят вас стороной.

Автор — Светлана Топаз.  
Статья подготовлена на основании материалов из <https://ulpravda.ru/rubrics/soc/pochemu-osenu-boiliat-sustavy-i-kak-ulianovtsam-spravitsia-s-khvoriu>

## СОЛНЦЕ КРУГЛЫЙ ГОД У ВАС ДОМА!

### СОГРЕВАЙТЕСЬ ТЕПЛОМ ТУРМАНИЕВОЙ КЕРАМИКИ, КАК В ЛУЧАХ СОЛНЦА!

Многие слышали об инфракрасном излучении и о том, что оно составляет 50% излучения Солнца, но не все понимают принцип его воздействия на человеческий организм.



кровообращение и ускоряет обмен веществ. Инфракрасное излучение способствует согреванию, выведению шлаков и токсинов, обезболиванию, расслаблению, снятию напряжения, восстановлению сил, повышению общего тонуса организма.

Польза солнечного излучения неоспорима. Но где взять его жителям средней полосы, когда теплые лучи радуют нас, в среднем, 4 месяца в году?

Чтобы круглый год ловить "солнечное тепло", достаточно приобрести изделия с турмалиновой керамикой. Оборудование «Нуга Бест», содержит в составе турмалиновую керамику, которая при нагревании обладает свойствами инфракрасного излучения и ионизации, благотворно воздействующими на весь организм.

Особенно приятно согреваться инфракрасным излучением в межсезонье, когда отключено центральное отопление. Изделия с турмалиновой керамикой по-прежнему ценят даже домашние животные, стараясь первыми занять теплое местечко.

Порадуйте себя изделиями с турмалиновой керамикой, и пусть весь год вам будет тепло!



▶ ПРИХОДИТЕ  
▶ ПРИГЛАШАЙТЕ  
▶ ПРОБУЙТЕ  
▶ ПОКУПАЙТЕ

### УРА, РОЗЫГРЫШ!

Мы знаем, как вы любите подарки, и поэтому вновь начинаем всероссийский розыгрыш призов! Записывайтесь на бесплатные апробации массажного оборудования «Нуга Бест», приводите в наши залы друзей, делайте полезные подарки для себя и своих близких и повышайте шансы на выигрыш!

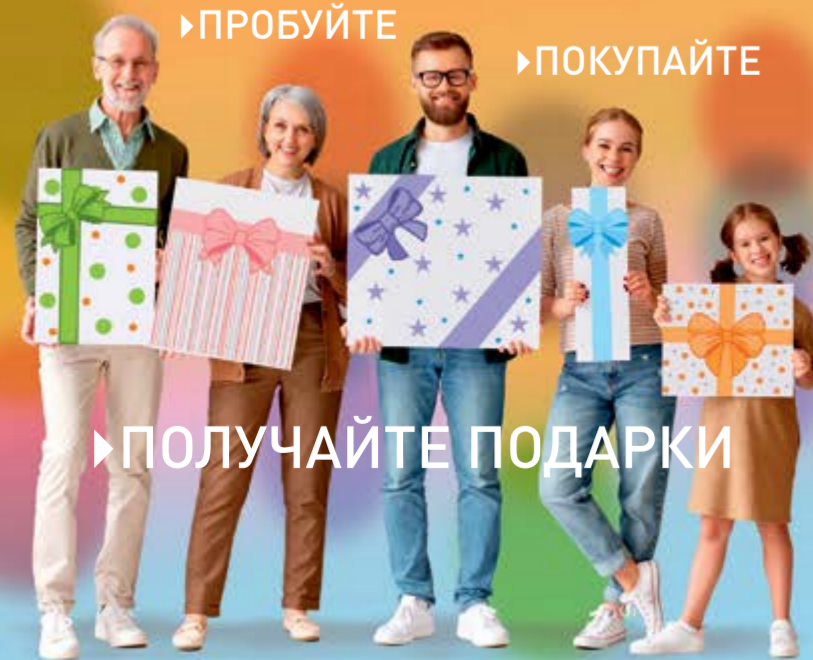
## РОЗЫГРЫШ ПОДАРКОВ

Сроки проведения РОЗЫГРЫША:

В Центральном и Южном ФО РФ, Приволжском и Уральском ФО РФ  
01.09.2021 г. - 30.11.2021 г.

В Северо-Западном ФО РФ, в г. Москва и Московской области  
24.09.2021 г. - 26.11.2021 г.

Подробности об организаторе розыгрыша, о правилах его проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения на нашем сайте [nugabest.ru](http://nugabest.ru)  
Совмещайте приятное с полезным в «Нуга Бест»!



▶ ПОЛУЧАЙТЕ ПОДАРКИ

## ПОЧЕМУ МАССАЖНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ — ПОЛЕЗНОЕ ПРИОБРЕТЕНИЕ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ?

Хотели бы вы иметь возможность получать профессиональный массаж, не выходя из дома в желаемое время? Массажное оборудование "Нуга Бест" - отличное решение для тех, кто давно задумывался о приобретении массажеров для домашнего применения. Регулярные сеансы массажа способствуют не только расслаблению и уменьшению усталости, но и лечению целого ряда заболеваний. А пользоваться Массажным оборудованием могут все члены семьи.

- профилактика и лечение болезней позвоночника
- уменьшение жировой прослойки в проблемных зонах
- повышение тонуса мышц

- депрессия, бессонница, ВСД)
- восстановление после интенсивных занятий спортом

### БАБУШКАМ И ДЕДУШКАМ

- лечение варикоза нижних конечностей
- лечение потери чувствительности в ногах
- лечение миозитов (воспаление мышц)
- лечение осложнений после перенесенного инсульта (не ранее чем через 6 месяцев)
- лечение артритов и артрозов
- лечение облитерирующего эндартериита, атеросклероза сосудов нижних конечностей

### E5

\*\* Массажер для стоп термотерапевтический персональный микромассажный E5. РУ № РЗН 2020/13102 от 31 декабря 2020 года.



### БАБУШКАМ И ДЕДУШКАМ

- лечение застарелых болезней позвоночника
- борьба с трофическими расстройствами нейрогенного и сосудистого происхождения
- лечение радикулитов
- улучшение качества сна

### МАССАЖЕР ДЛЯ НОГ E5\*\*

#### ДЕТЯМ

- расслабление
- повышение настроения
- помощь при интенсивных занятиях спортом, силовых тренировках
- профилактика плоскостопия

#### МАМАМ И ПАПАМ

- уменьшение усталости в ногах при длительной ходьбе и стоячей работе
- лечение отечности и лимфостаза
- плоскостопие продольное и поперечное
- профилактика и лечение варикоза усталых ног и судорог
- профилактика и лечение синдрома хронической усталости
- профилактика и лечение нарушений функций нервной системы (неврозы,



Массажное оборудование "Нуга Бест" — отличное вложение в улучшение самочувствия всей семьи!

Запишитесь на **БЕСПЛАТНУЮ АПРОБАЦИЮ** Массажного оборудования "Нуга Бест"\*\*. Выберите ближайший зал в вашем городе на сайте [nugabest.ru](http://nugabest.ru) или по тел. : 8-800-500-83-57

## N4

\* Массажер-стимулятор термотерапевтический персональный N4 с принадлежностями. РУ № РЗН 2018/7089 от 26 апреля 2018 года.

### МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНАЯ МАССАЖНАЯ КРОВАТЬ N4\*

По словам наших покупателей, Массажная кровать — пожалуй, одно из лучших вложений в здоровье домочадцев. Чем полезно регулярное применение Массажной кровати N4\*?

#### ДЕТЯМ

- лечение и профилактика ситуационных стрессов
- снятие физического перенапряжения
- расслабление и восстановление



#### МАМАМ И ПАПАМ

- расслабление
- снижение умственного и нервного переутомления
- профилактика синдрома хронической усталости
- снижение переутомления при повышенных физических нагрузках

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

## МАССАЖНАЯ КРОВАТЬ или ПОХОД К МАССАЖИСТУ?

Массажные кровати становятся все более популярными. Темп современной жизни редко позволяет нам найти время для регулярных поездок к массажисту. В малонаселенных городах к хорошим специалистам очереди, и нужно записываться заранее. Массаж из элитной процедуры превращается в общедоступный процесс, необходимый для быстрого восстановления организма большому числу людей.

Аппаратный массаж — хорошая общемировая тенденция, направленная на популяризацию здорового образа жизни.

### КАК НЕ ОШИБИТЬСЯ С ВЫБОРОМ МАССАЖНОЙ КРОВАТИ?

Если вы выбираете Массажную кровать для ежедневного домашнего применения, важно понять, какие цели преследуете: только расслабление и улучшение настроения или же вам необходимо медицинское изделие, направленное, помимо прочего, на профилактику и лечение болезней позвоночника?

Если второй вариант вам ближе, обратите внимание на Массажную кровать N4\* от "Нуга Бест".

Массажная кровать N4\* — это медицинское изделие, созданное для домашнего применения. Оборудование разработано с учетом анатомических особенностей человека и направлено на профилактику и лечение болезней позвоночника, радикулитов, трофических расстройств нейрогенного и

\* Массажер-стимулятор термотерапевтический персональный N4 с принадлежностями. РУ № РЗН 2018/7089 от 26 апреля 2018 года.

сосудистого происхождения, а также уменьшение последствий ситуационных стрессов и физического переутомления.

Основным элементом кровати N4\* являются массажные роллы, задача которых — имитировать движения рук массажиста вдоль всей линии позвоночника либо в отдельной зоне: шейной, грудной, поясничной.

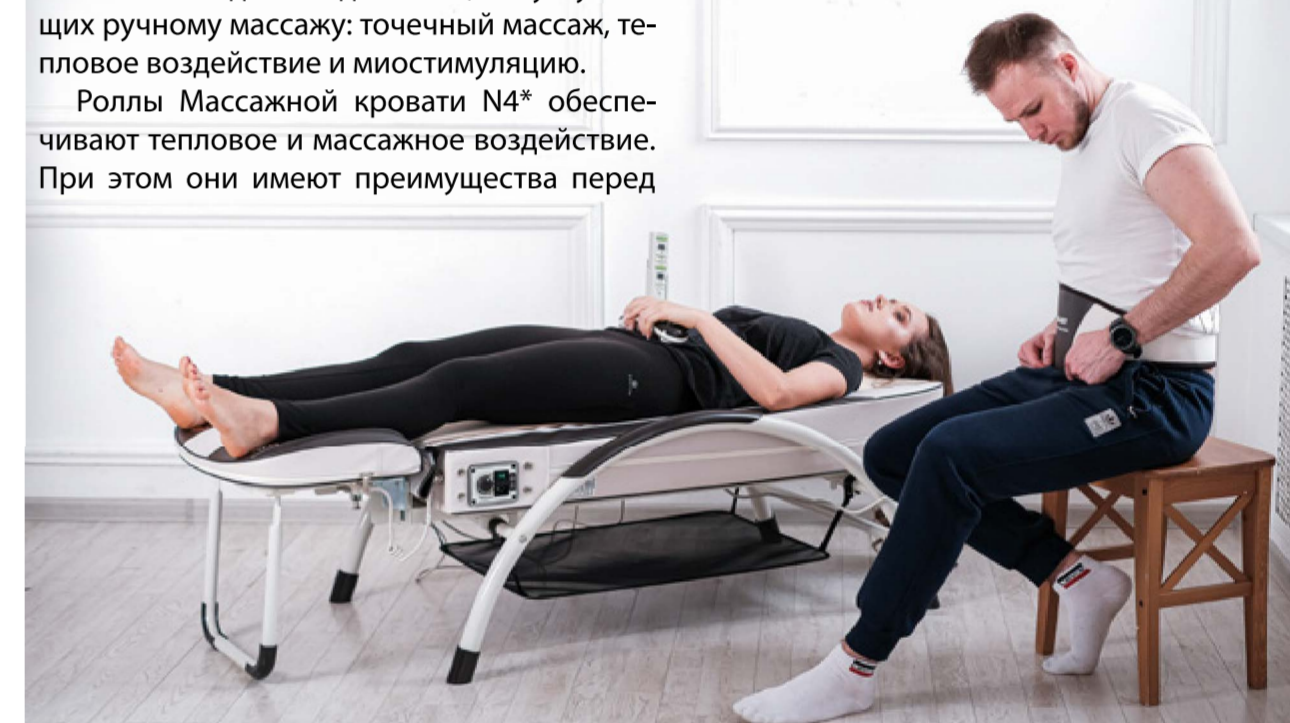
Массажная кровать способна оказывать несколько видов воздействия, не уступающих ручному массажу: точечный массаж, тепловое воздействие и миостимуляцию.

Роллы Массажной кровати N4\* обеспечивают тепловое и массажное воздействие. При этом они имеют преимущества перед

руками массажиста — все движения максимально четкие, повторяющиеся через определенные промежутки времени.

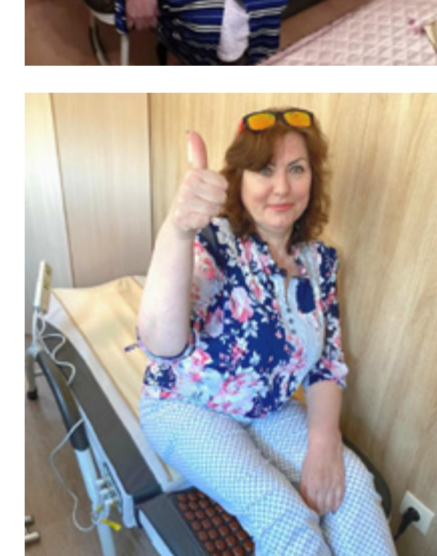
Регулярные сеансы на Массажной кровати N4\* с возможностью настройки и выбора подходящей программы, способны стать достойной альтернативой похода к профессиональному массажисту.

Запишитесь на **БЕСПЛАТНУЮ** апробацию массажной кровати на нашем сайте [nugabest.ru](http://nugabest.ru) либо по телефону "горячей линии" **8-800-500-83-57** (звонок бесплатный из всех регионов России).



## НАШИ ПОКУПАТЕЛИ

Кто уже стал счастливым обладателем товаров «Нуга Бест»? Какую продукцию выбирают россияне для себя и своих близких? Мы собрали фото наших покупателей из различных городов страны.



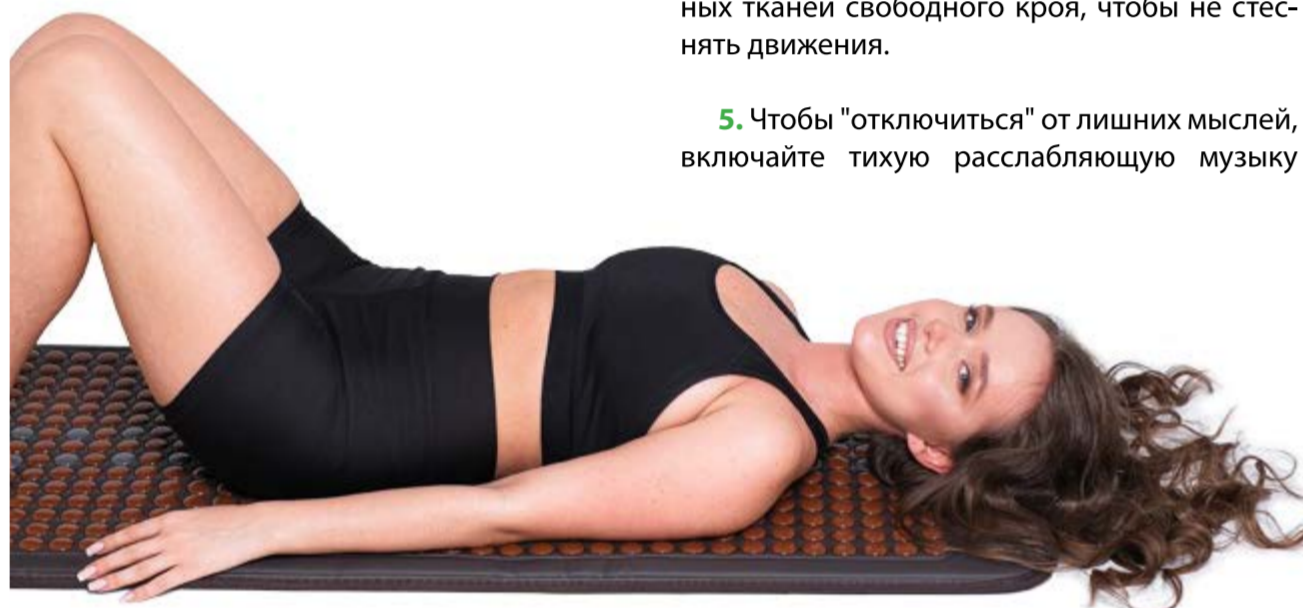
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

## КАК НЕ ПРОСТО СПАТЬ, А ВЫСЫПАТЬСЯ? 8 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СНА ОТ "НУГА БЕСТ"

Осенью и зимой многие жалуются на сонливость. Если нет возможности увеличить время сна, достаточно поработать над его качеством, чтобы просыпаться отдохнувшими.



**1.** Отдавайте предпочтение анатомическим подушкам и матрасам, повторяющим форму тела.



**2.** Не ложитесь в холодную постель — предварительно нагрейте спальное место при помощи грелки или используйте турмаиевый мат.

**3.** Проветрите комнату за час до сна. Также не лишним будет использовать в спальном помещении ионизаторы.

**4.** Выбирайте для сна одежду из натуральных тканей свободного кроя, чтобы не стеснять движения.

**5.** Чтобы "отключиться" от лишних мыслей, включайте тихую расслабляющую музыку



или звуки природы — сейчас в открытом доступе можно найти огромное число подходящих композиций.



**6.** Используйте накладку на глаза, чтобы обеспечить полную темноту.

**7.** Перед сном примите ванну с успокаивающими маслами.

**8.** Оставляйте гаджеты в другой комнате, чтобы мозг воспринимал спальню как место отдыха. В противном случае велика вероятность постоянного реагирования на звуки уведомлений.

\*Накладка на глаза HC-1, "НУГА HEALTHCARE". Не является медицинским изделием.

## ЗДОРОВ КРУГЛЫЙ ГОД!

«Нуга Бест» собрала принципы жизни тех, кто редко болеет в межсезонье и рекомендации врачей.

### ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



Регулярно совершайте пешие прогулки: пройдите в обеденный перерыв со стаканчиком чая или кофе, вместо машины или общественного транспорта дойдите от работы до дома пешком. Замечательно, если есть возможность хотя бы час в день гулять с друзьями, семьей или любимым питомцем в парке.

### НАСЫЩЕННОЕ, НО УМЕРЕННОЕ ПИТАНИЕ



Высчитайте свою суточную норму калорий и придерживайтесь её для поддержания оптимального веса. Разнообразить рацион полезно витаминами и макроэлементами. Но подбирать витаминный комплекс нужно, посоветовавшись со специалистом. Возможно, вам назначат дополнительные исследования, позволяющие узнать, каких питательных веществ не хватает именно вам.

### "ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ — ЗАКАЛЯЙСЯ"



Многие вспомнят слова популярной песни из детства. Но всё хорошо в меру. У многих закалывание ассоциируется с погружением в прорубь. На самом деле, это процесс постепенный. Начать можно с контрастного душа по утрам, умывания холодной водой и проветривания помещения.

### МАССАЖ



Массаж оказывает благотворное воздействие на весь организм. Улучшает обмен веществ, оказывает тонизирующее воздействие, помогает снять напряжение и расслабиться, способствует повышению сопротивляемости организма инфекциям.

### СМОТРЕТЬ НА ЖИЗНЬ ПОЗИТИВНО



Одна из ключевых составляющих хорошего самочувствия и крепкого здоровья — способность радоваться жизни. Многих долгожителей отличает оптимистичный настрой. Это очень важно находить хорошее в каждом дне и прокручивать приятные моменты перед сном.

**Руководствуйтесь этими рекомендациями, и пусть вирусы осеннее-зимнего периода обойдут вас стороной!**

Автор — Светлана Топаз. Для написания статьи были использованы материалы из источников <https://euromednsk.ru/patients/articles/detail/vystraivaem-zashchitu/> и <https://www.elle.ru/krasota/zdorove/chto-proiskhodit-s-telom-kogda-vy-regularno-khodite-na-massazh/>

## ПУТЕШЕСТВИЕ — МАЛЕНЬКАЯ ЖИЗНЬ. КУДА СХОДИТЬ В ЮЖНОЙ КОРЕЕ?

Как получить больше впечатлений? Конечно же — отправиться в новое место. 27 сентября отмечают всемирный День туризма. Представляем подборку из 6 мест, которые непременно стоит посетить, оказавшись в Южной Корее.

### 1. Остров Чеджу



Его называют Корейские Гавайи. Остров признан одним из Семи Чудес Природы. Первозданные белоснежные пляжи, сосновые леса с водопадами, вулканические кратеры и лавовые пещеры не оставляют равнодушными.

### 2. Кёнбоккун



Дворцовый комплекс — музей под открытым небом. Построен в XIV веке для правящей королевской семьи династии Чосон. Хранит множество ценных экспонатов, в том числе из списка национальных сокровищ.

### 3. Мост "Фонтан Радуги"



Это самый длинный в мире мост — фонтан. Эффектен как днем, так и ночью. С наступлением темноты водяные арки моста светятся всеми цветами радуги.

### 4. Этнографическая деревня Хахо



Многие сравнивают это с путешествием во времени. Вы переноситесь в настоящий корейский деревенский образ жизни: сельские черепичные и соломенные крыши домов, песчаные пляжи и густые сосновые леса. Здесь можно отведать национальные деликатесы и полюбоваться танцами в масках в исполнении местных жителей.

### 5. Juknokwon (Чукноквон)

Великолепнейший бамбуковый лес с множеством витиеватых тропинок и восьмью захватывающими локациями. Рассмотрите,



как растет зеленый чай, орошаемый влагой с листьев бамбука.

### 6. Центральная торговая улица Мёндон



Лучшее место для шопинга. Небольшие лавочки местных жителей соседствуют с крупными мультибрендовыми магазинами и бутиками известных международных марок. Без покупок вы не уйдете.

Источник: <https://top10.travel/dostoprimechatelnosti-yuzhnoj-korei/>

Автор - Светлана Топаз. Статья подготовлена на основании материалов из источников: <https://tcc.ua/countries/south-korea/our-impression/13-luchshikh-mest-dlya-poseshcheniya-v-yuzhnoy-koree-idealnyy-retsept-dlya-ekzoticheskogo-otpuska> и <https://top10.travel/dostoprimechatelnosti-yuzhnoj-korei/>

## ПОИСК ЗАВЕРШЕН!

## САМЫЕ СООБРАЗИТЕЛЬНЫЕ ДЕТИ НАЙДЕНЫ!

В прошлом номере газеты мы пригласили наших юных читателей поучаствовать в конкурсе «Ищем самого сообразительного».

Ребятам предстояло дать незаурядные ответы на вопросы, которые ставят в тупик даже взрослых! Признаемся, нам пришлось столько гениальных версий, что выбрать лучше оказалось трудоемкой задачей! Тем не менее, оглашаем победителей и делимся с вами их находчивостью!

### ВОПРОСЫ!

1. Почему вода мокрая?
2. Чем занимается Дед Мороз летом?
3. Почему мамы красятся?
4. Если русалка заболела, она отправится к человеческому врачу или ветеринару?
5. Почему птиц не ударяет током, когда они сидят на проводах?
6. Как будут звать Красную Шапочку, если она снимет красную шапочку?
7. Почему небо не падает?
8. Зачем придумали плохие слова, если их нельзя произносить?
9. Зачем цапля стоит на одной ноге?

\* Организатор конкурса ООО «ТРИА», реализующее продукцию под товарным знаком Нуга Бест.

**1 Шигин Святослав**  
г. Сарапул

1. Вода мокрая, потому что она жидкая
2. Дед Мороз летом отдыхает, готовит подарки
3. Чтобы быть красивой
4. Если заболит вверх туловища то ко врачу, а если хвост к ветеринару
5. Потому что провод покрыт защитой
6. Так и будут звать Красная Шапочка
7. Потому что небо газообразное
8. Но когда ругаешься то можно
9. Чтоб вторая отдыхала

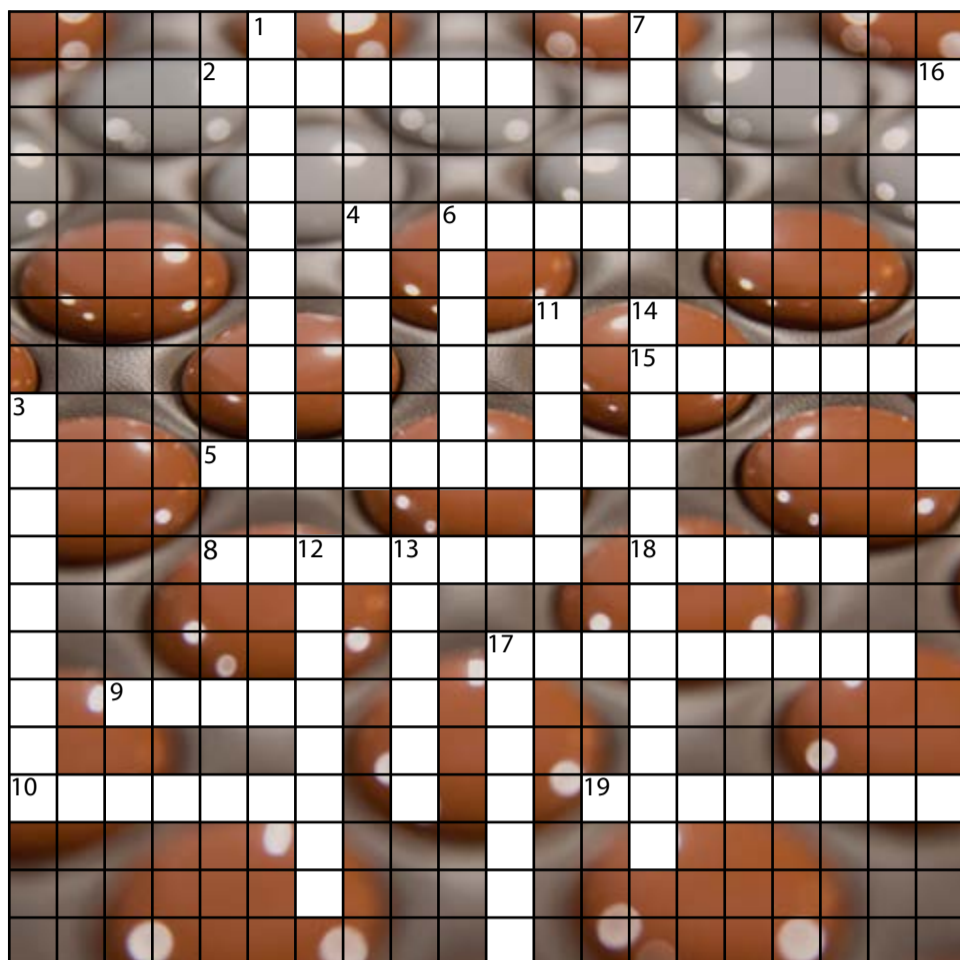
**2 Елисейкин Богдан (8 лет)**  
г. Новочебоксарск

1. Потому что вода
2. Потому что его нету
3. Потому что она некрасивая
4. К человеческому
5. Потому что садятся сверху
6. Девочка
7. Потому что воздух
8. Для связи слов
9. Отдыхает

**3 Артемьев Ваня (5,5 года)**  
г. Чебоксары

1. Потому что там есть капельки воды
2. Плавает в бассейне
3. Чтобы были красивее
4. Ветеринару
5. Потому что есть лапки
6. Девочкой
7. Потому что Бог так сделал чтобы наверху было
8. Захотели и придумали
9. Чтобы поближе разглядеть в пруду себе еду

## Кроссворд



### ВОПРОСЫ:

#### По горизонтали:

- Если делать её ежедневно по утрам, хотя бы 10 минут, можно значительно улучшить самочувствие.
- Именно в этот период обостряются хронические заболевания позвоночника и суставов.
- Острая боль в поясничном отделе позвоночника.
- При этом виде массажа предполагается воздействие на область тела через повышение температур.
- Воспаление седалищного нерва.
- Не стоит их поднимать, если хотите сохранить спину здоровой.
- Искривление позвоночного столба вправо или влево, влекущее за собой деформацию позвоночника и грудной клетки.

- Хроническая болезнь, которая характеризуется дистрофическими изменениями в дисках, суставах и связочном аппарате позвоночника.
- Жировой нарост на тыльной поверхности шеи. Его ещё называют "вдовьим горбом".
- Один из видов лечебного массажа, во время которого осуществляется воздействие на конкретные участки человеческого организма.

#### По вертикали:

- Состояние, при котором нервный корешок сдавливается позвонками, спазмированными мышцами, связками или новообразованиями.
- Воспалительное заболевание, затрагивающее нервные корешки спинного мозга. Радикулит может быть острым и хроническим.
- Состояние психологического напряжения. Защитная реакция организма. Если длительное время пребывать в этом состоянии, можно спровоцировать развитие целого ряда заболеваний.
- Изгиб позвоночника, обращенный выпуклостью вперед.
- Одно из опасных заболеваний, связанных с позвоночником. Может развиваться при поднятии тяжестей. При этой патологии межпозвоночный диск прорывает внешнюю фиброзную капсулу и выходит за ее пределы.
- Отдел позвоночника, страдающий при длительной неправильной работе с гаджетами.
- Область, испытывающая значительную нагрузку из-за нахождения в вертикальном положении. Эта часть спины находится между крестцом и рёбрами.
- Привычное положение тела непринужденно стоящего человека. Бывает правильной и нарушенной.
- Распространенное заболевание межпозвоночных дисков, степень поражения их с годами увеличивается, боли усиливаются, если вовремя не заняться профилактикой и лечением.
- Начальная стадия грыжи позвоночника, при котором межпозвоночный диск выбухает в позвоночный канал без разрыв.
- Так называют образ жизни, характеризующийся хроническим недополучением регулярных физических нагрузок. Он есть у офисных работников и людей, большую часть дня проводящих за рулем.



ДАРИМ ПРИЗЫ САМЫМ СМЕКАЛИСТЫМ ЧИТАТЕЛЯМ  
ГАЗЕТЫ "НУГА БЕСТ"

Пришлите фотографию разгаданного кроссворда на почту [vorpos@nugabest.ru](mailto:vorpos@nugabest.ru) и получите приз от дилера "Нуга Бест"!

Периодическое печатное издание газета «Нуга Бест». Выпуск № 2(13). Дата выхода в свет: 20.06.2021. Свидетельство о регистрации СМИ от 21.09.2016 ПИ № ФС 77 - 67202 выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

Учредитель: ООО «ТРИА».

Адрес редакции и издателя: 150042, Ярославская область, г. Ярославль, пер. Коммунаров, д. 10, пом. 8.

Телефон: 8-800-500-83-57. E-mail: [pr@nugabest.ru](mailto:pr@nugabest.ru)

Главный редактор: Ерохин А.В.

Редакция не вступает в переписку и не гарантирует публикацию присланных материалов, не работает с заказными письмами, оставляет за собой право редактировать присланные материалы.

Газета отпечатана в ООО «Новая Газетная Типография». Адрес типографии: г. Ярославль, 150044, ул. Механизаторов, д. 11, пом. 9. Время подписания в печать по графику: 18.06.2021 в 16:00, фактическое: 19.06.2021 в 14:00.

Тираж 75 000. Заказ № 1314. Цена свободная.



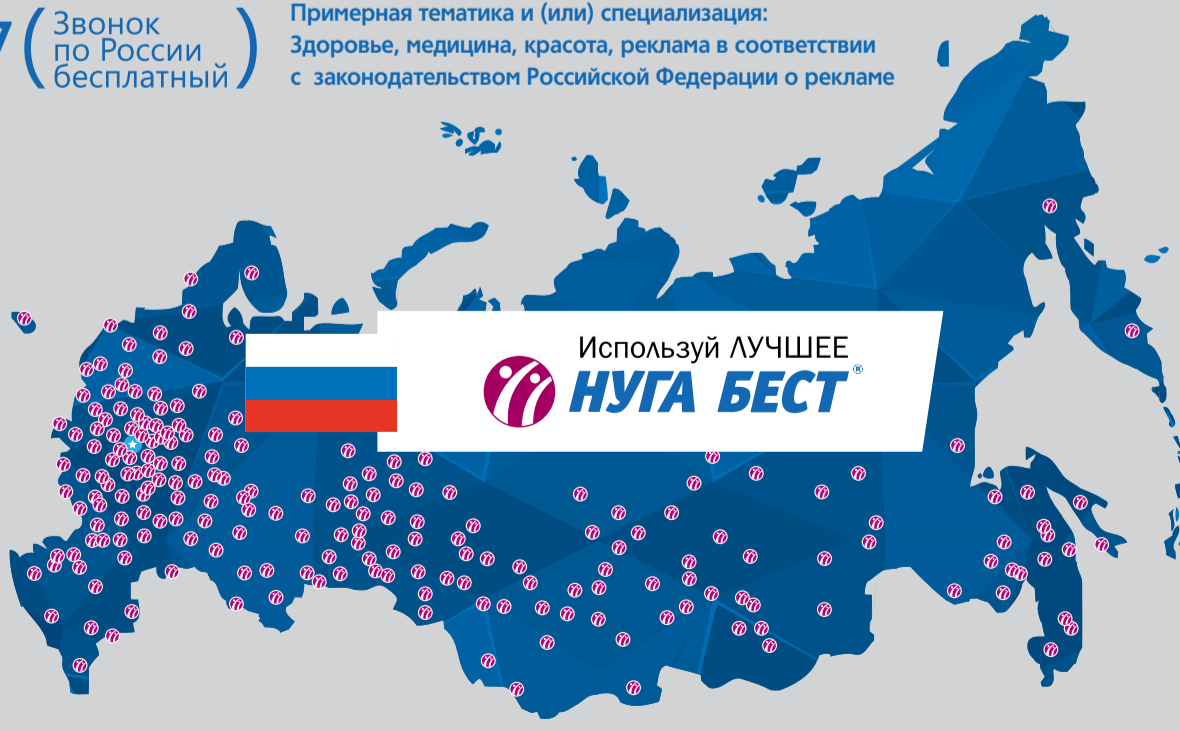
8-800-500-83-57 (Звонок по России бесплатный)

- [www.nugabest.ru](http://www.nugabest.ru)
- [facebook.com/nugabest.ru/](https://facebook.com/nugabest.ru/)
- [vk.com/nugabest.russia](https://vk.com/nugabest.russia)
- [instagram.com/nugabest\\_ru/](https://instagram.com/nugabest_ru/)
- [ok.ru/nugabest.russia](https://ok.ru/nugabest.russia)

БЛИЖАЙШИЙ К ВАМ ВЫСТАВОЧНЫЙ ЗАЛ



Примерная тематика и (или) специализация:  
Здоровье, медицина, красота, реклама в соответствии с законодательством Российской Федерации о рекламе



Используй ЛУЧШЕЕ  
**НУГА БЕСТ**